

## Teléfonos de interés

### Pastor

Sergio Martorell · Tel: 91 77 57 709

62 74 24 278

e-mail: srgmp.64@hotmail.com

### Anciano de turno

Amparo Benlloch · Tel : 91 68 35 62

### Encargado del boletín

Samuel Marin · Tel. 91 684 25 86

e-mail: boletin\_aluche@yahoo.es

Horarios de la Iglesia

### REUNIONES DE ORACIÓN

Viernes a las 19:30 h.

Sábados mañana a las 9:30 h.

Sábados tarde a las 18:00 h.

### ADRA

Lunes de 17:00 a 19:00 h.

### LIBRERIA

Libro Del Mes - Editorial Safeliz

Título: Para conocer al maestro en sus parábolas

Autor: Pr. Roberto Badenas - 10€

... Las palabras de Jesús alentaban al desanimado, despertaban al dormido... y aún hoy lo hacen. El maestro sigue ahí, llamando y esperando.

Para evitar aglomeraciones en la librería, os pedimos que si queréis adquirir algún libro, revista... rellena este cupón y se lo entregas al librero, el se pondrá en contacto contigo o escribiendo a maribel\_minguez@yahoo.es

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Pedido: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## SALUD LAS FRUTAS

### Consejos acerca de su consumo:

- \* Deben consumirse frescas.
- \* Deben consumirse solas, sin mezclarla con otro alimento,
- \* No se debe abusar de los jugos de frutas ácidas.
- \* No es conveniente tomar jugos de frutas después de las comidas. Debe hacerse una hora antes o una hora después.
- \* Las verduras y las frutas no se deben consumir en la misma comida.
- \* La naranja debe consumirse sola. "La naranja es oro por la mañana, plata al mediodía y plomo por la noche"
- \* Las frutas cítricas deben consumirse antes de las 2 de la tarde.
- \* Las frutas dulces se pueden consumir a cualquier hora del día.
- \* Todas las frutas deben masticarse bien.
- \* Deben consumirse maduras y en la mayoría de los casos sin cáscaras ni semillas.
- \* Bien lavadas
- \* No deben consumirse como postre, dificulta la digestión.
- \* Se deben comer con el estomago vacío preferentemente. Ya que la fruta se digiere en el intestino delgado y si el estomago está lleno, esta comienza a fermentar antes de ser digerida.
- \* Los jugos de frutas se deben consumir frescos y lo antes posible, se fermentan y se transforman en fuente de dolores y enfermedades, afectando el hígado y el cerebro.



# BOLETÍN INFORMATIVO

23 de enero de 2010

*"Los que confían en el Señor son como el monte de Sión, que no se mueve, sino que permanece para siempre"*

*Salmos 125 :1*



Iglesia Adventista del Séptimo Día  
de Madrid - Aluche  
Los Yébenes, 255 ● 28047 - Madrid  
Tel. 91 717 05 10

## ACTIVIDADES DE LA MAÑANA

9:30 h. Escuela Sabática

9:45 h. Repaso de la lección  
EL FRUTO DEL ESPIRITU ES LA PAZ



"La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (Juan 14:17)

11:00 h. Servicio de Culto

Orador : Angelita Gutierrez

Ofrenda: Presupuesto Combinado

## ACTIVIDADES DE LA TARDE

Adultos 18 :00h.-20 :00h.  
Ministerio Mujer

Jóvenes 18 :00h.-20 :00h.  
Actividad Misionera

Niños  
Exploradores 17 :30h. -19 :30h.

## PROXIMO SÁBADO

Viernes 29 Enero - 19:30 h.  
- Jhon Fredy  
Sabado 30 Enero  
- Pr. Daniel Bosqued

## Anuncios

Junta de Iglesia Sábado 6 de febrero.  
Sábado especial de ayuno y oración día 6 febrero.

- Hoy 23 enero Concierto Pro Haití en la iglesia de Alenza a las 19 :00. Para los hermanos que prefieran quedarse el sábado 23 en la Iglesia y hacer la puesta de sol, a las 6 de la tarde tendremos meditación.
- ADRA informa sobre el terremoto de Haití. Encuentras más noticias en [www.adra-es.org](http://www.adra-es.org)  
Para todos aquellos que quieran realizar una donación lo pueden hacer a través de las siguientes cuentas bancarias:  
Banco Santander C.C.C. 0049 2661 43 2414376013  
Caja Madrid C.C.C. 2038 1143 56 6000291321  
Poniendo en el concepto "Ayuda Haití"
- Los viernes que el Pr. Sergio Martorell le toque venir a Aluche, a las 19 :30h., nos presentará los temas de Daniel y Apocalipsis.
- Ministerio de la oración: Si tienes algún pedido de oración, contacta con Gloria Soria. En ausencia de Gloria hablar con M<sup>a</sup>Elena Marco.  
Oraremos por tí
- La hermana Feli Moreno sigue necesitando de nuestras oraciones para su recuperación.

El Templo es un lugar santo, apaga tu móvil.



Puestas de sol  
Sábado 23/ 18 :22h. Viernes 29 / 18 :29h.

- Ofrendas: Aprendamos a ser sistemáticos con nuestras ofrendas y utilicemos los sobres de diezmo. A parte de dar el diezmo, demos nuestras ofrendas marcando la casilla de Presupuesto combinado o indicando a que fin queremos dedicar estas.

Que Dios te prospere abundantemente

- Departamento de diáconos:  
Por favor, cuidemos las instalaciones de la iglesia. Mantengamos un silencio reverente en el templo y sigamos las instrucciones de los diáconos.
- Rogamos a los hermanos que se abstengan hacer negocios en la iglesia los sábados.
- NO COMER CHICLE en todo el recinto.
- Los que hayan cogido prestado un himnario de la iglesia que lo devuelvan para beneficio de todos.
- Por la salud e higiene de todos mantengamos limpios los aseos y usemos las papeleras.

Escucha, Mira y Lee



Visita nuestro blog:  
<http://iglesiaadventistamaluche.blogspot.com>

Para los que quieran ver WEB cristiana comprometida, visitar:

<http://tocadtrompeta.blogspot.com>